

ヘルシー野菜フォンデュ レシピ

ヘルシー野菜フォンデュ

材料(2人前)

- 豆腐...250g (鳥取県産)
- 豆腐ちくわ...4本
- アスパラガス...2本(鳥取県産)
- きゅうり...1本
- 等お好み野菜

作り方

- 1、豆腐とAを泡だて器で混ぜる。(ソース)
- 2、豆腐ちくわにお好み野菜を詰めて、包丁で一口サイズにカット。
- 3、ソースに野菜ちくわを付けてお召し上がり下さい。

A

- 白だし...大さじ3
- オリーブ油...適量
- すりごま...大さじ1
- 胡椒...少々
- パセリ...少々

お好みでんにくすり
おろしを加えてもおい
しいです！！

